Rolul cârmaciului in canotajul academic

S'a scris şi s'a comentat mult despre canotaj în general şi mai ales despre vâslit, dar s'a scris prea puţin despre rolul cârmaciului într'un antrenament sau într'o probă de canotaj academic.

Mulţi consideră că acest „plus" este într'adevăr un plus în înţelesul cuvântului şi din păcate multe colective au şi procedat ca atare. Acest lucru s'a văzut atât la campionatele republicane cât şi la alte concursuri. Rolul cârmaciului într'o echipă de canotaj academic este foarte important. Deaceea vom căuta să arătăm aici unele cunoştinţe pe care trebue să le aibă un cârmaci. Vom începe cu pregătirea şi antrenamentul.

Cârmaciul trebue să facă gimnastică şi alte sporturi ajutătoare pentru a-şi dezvolta în special muşchii spatelui (trapezoizi), de care are nevoe pentru menţinerea echilibrului (se ştie că echilibrul se ţine cu podul palmelor sprijinit pe sparge-val, tot efortul fiind depus de muşchii dela mâini şi spate).

Cârmaciul trebue să fie cât mai mobil, „să simtă barca sub el". Dacă e rigid nu poate să ţină nici echilibrul şi nici nu simte înclinaţia bărcii. Un bun cârmaci poate fi numai acela care cunoaşte foarte bine tehnica vâslitului, care simte echilibrul şi forţa ce se întrebuinţează în timpul vâslitului, pentru ca să nu ceară vâslaşilor mai mult decât poate fiecare, să nu-i forţeze peste măsură. Deaceea se recomandă ca el să facă mai înainte antrenament la bac şi pe urmă pe apă, de două ori pe săptămână câte 5—10 Km., pentru a „simţi" forţa ce se consumă. Cârmaciul trebue să-şi întărească şi muşchii dela coloana lombară, să se acomodeze cu şezutul în barcă şi poziţia picioarelor, pentru a rezista îndoit şi nemişcat un drum de 15—20 Km.

Cârmaciul trebue deasemenea să-şi dezvolte atenţia, pentru a se putea concentra încontinuu asupra echipei, pentru a avea controlul permanent asupra vâslaşilor. Dacă un cârmaci pierde controlul asupra echipei, atunci nici antrenamentul nu mai reuşeşte.

E recomandabil ca el să nu ducă discuţii în barcă cu vâslaşii, decât atunci când barca stă sau se află la mal.

Cârmaciul este acela care trebue să interzică orice discuţii în ambarcaţie, cunoscându-se faptul că acestea micşorează atenţia asupra vâslitului.

Acum vom trece la rolul cârmaciului în timpul antrenamentului. Înainte de a merge la antrenament, cârmaciul va discuta împreună cu întreaga echipă şi cu antrenorul felul în care va decurge antrenamentul zilei respective, defalcat pe timp şi stabilit în program (numărul de km., cadenţa, intensitatea etc.).

Când se trece pe apă, cârmaciul trebue să ţină mereu trează atenţia vâslaşilor strigând cadenţa, dar nu monoton, ci schimbând mereu cuvintele. El va atrage atenţia vâslaşului care greşeşte sau a părţii care „cade" mereu, dar până la o limită pentru ca să nu ajungă să enerveze. Iar dacă se persistă în greşeli, se va face analiza antrenamentului în şedinţă, unde — în general — vâslaşul este mai calm. (Aceasta în cazul când antrenorul nu urmăreşte schiful cu barca cu motor).

Este greşită tendinţa unor cârmaci de a căuta să ţină echilibrul în timpul antrenamentului, pentru că astfel ei obişnuiesc pe vâslaşi să tragă sau să stea greşit în barcă. Cârmaciul va ţine echilibrul numai la concurs şi la piste de control. El va ţine echilibrul cu podul palmei pe „sparge-val" şi cu presiunea unui picior pe un bord. Este deasemeni foarte bine ca în timpul unui antrenament care trece pe pista de concurs, cârmaciul să-şi aleagă întotdeauna un culoar nou, să se obişnuiască cu culoarele respective. Este bine deasemenea şi pentru vâslaş să se acomodeze cu pista.

Să vedem acum care este rolul cârmaciului în timpul unei curse. Ambarcaţiunea aflându-se aliniată la start, în cazul că e start fix, el va căuta să dea plecarea la timp. Dacă startul e mobil, cârmaciul va căuta să-şi pună ambarcaţiunea în direcţie şi în linie cu celelalte echipe. Aici e foarte important ca el să fie cât mai calm, să judece bine situaţia, să nu comande lucruri invers, cum s'a întâmplat de pildă la campionatele republicane de anul trecut, când cârmaciul dela „Marina Galaţi", în loc să spună *„doi, şi patru, o lovitură"*, a spus *„unul —trei o lovitură"* şi era gata să facă abordaj. In acelaş timp, cârmaciul trebue să fie atent şi la starter, pentrucă de foarte multe ori se întâmplă ca vâslaşii să nu-l audă pe starter şi cârmaciul are rolul de a comanda plecarea în momentul căderii steguleţului.

In timpul cursei cârmaciul trebue să fie atent ca să-şi menţină culoarul, nu cum s'a întâmplat la campionatele republicane de anul trecut, când cârmaciul dela „Ştiinţa I.C.F.". la 8+1 băeţi, pornind dela culoarul 8, a ajuns la culoarul 2—3! Mai departe, cârmaciul trebue să se orienteze tactic în cursă, să comunice stroculul (şefului de ramă) poziţia celorlalte echipe faţă de echipa proprie, să aplice la timp „întăriturile" sau momentul finişului stabilit în prealabil cu întreaga echipă, să caute să imprime, cu ajutorul vocii, cadenţa loviturilor, (având însă grijă să nu strice ritmul provocând o accelerare (căruţ) a raportului 1-2), să menţină echilibrul atunci când ambarcaţiunea „cade" într'o parte sau alta (la barca de 8+1, mai puţin).

Un cârmaci nu are voe să se uite în timpul cursei înapoi, deoarece riscă să schimbe direcţia şi să strice echilibrul, iar până redresează schiful pierde câţiva metri din viteza iniţială. Cârmaciul nu va privi mai mult decât îi permite câmpul vizual fix, în stânga şi în dreapta. Deasemenea, cârmaciul trebue să fie atent să nu facă niciun fel de cotitură dacă pista este dreaptă. Cârma nu se ţine niciodată „strânsă" ci puţin lejeră şi se manevrează în raport cu deviaţia ambarcaţiunii.

Dacă pista prezintă cotituri, atunci situaţia se schimbă în felul următor: dacă se află pe un unghi mic, cârma va fi folosită numai o singură dată la curbă, iar cu cât se va mări mai mult unghiul, cu atât se va cârmi mai mult, maximum de 4—5 ori.

Dar cel mai important lucru pentru cârmaci este să fie atent la propriul său echipaj, să urmărească posibilităţile echipajului şi să obţină un randament maxim.

Un cârmaci nu are voie niciodată să oprească echipa înainte de a vedea semnalul de sosire căzând în jos. De multe ori ţi se pare că ai şi ajuns şi totuşi mai ai câţiva metri până la sosire! Deci atenţie la fanion!

Cârmaciul trebue să aibă un moral ridicat. El trebue să insufle echipei curaj şi hotărire, să nu se „sperie" de adversar. Cârmaciul trebue să fie însufleţit de voinţa de a aduce o victorie asociaţiei sale, să obţină încrederea echipajului că îl va conduce bine şi sigur. Vâslaşii nu trebue să aibă nicio îndoială asupra pregătirii şi capacităţii de conducere a cârmaciului, iar acesta trebue să aibă simţul răspunderii faţă de echipaj şi de asociaţie.

Din cele arătate mai reiese că, pentru a putea face faţă sarcinilor, un bun cârmaci trebue să-şi ridice necontenit nivelul tehnic spre a putea sesiza şi îndrepta imediat deficienţele tehnice şi tactice ale echipajului. Ridicarea nivelului său tehnic este însă strâns legată de continua consultare cu antrenorul respectiv. Pentru a putea ajuta şi mai mult la obţinerea unor rezultate bune, cârmaciul va trebui să aibă o greutate în jurul celei prevăzute de regulament (50 kg.), ştiut fiind că orice plus de kilograme reprezintă o greutate „moartă" în ambarcaţiunea respectivă.

Învăţând din experienţa canotajului sovietic şi din experienţa concursurilor trecute, colectivele sportive au datoria de a creşte cadre cât mai multe de cârmaci care să cunoască perfect vâslitul pentru a fi buni conducători de echipaje.

ROLAND FRANKL
cârmaci în echipa de schif a C. C. A

Campionatul divizionar de tenis

Cea de a doua etapă a campionatului divizionar de tenis programează la sfârşitul acestei săptămâni trei partide: două în Capitală şi una la Timişoara. Astfel, Sâmbătă dela ora 16 şi Duminică dela orele 9 şi 16 va avea loc pe terenurile Centrului de antrenament Nr. 2 întâlnirea dintre echipele Progresul I.T.B. şi Metalul Steagul Roşu Oraşul Stalin. Tot în Capitală, pe terenurile Spartac Finanţe Bănci, Vineri şi Sâmbătă dela ora 16 şi Duminică dela ora 9 se vor desfăşura jocurile din cadrul întâlnirii Spartac Finanţe Bănci — Progresul Tg. Mureş. Această partidă se anunţă deosebit de interesantă, întrucât ambele formaţii cuprind o serie de elemente tinere talentate, ca Ion Dancea şi Marcel Baia (Progresul Tg. Mureş) şi Cornel Zacopceanu, Eugen Cristea şi Julieta Namian (Spartac Finanţe Bănci).

La Timişoara, Sâmbătă şi Duminică reprezentativa colectivului Metalul din localitate va primi replica echipei Progresul din Cluj.

★

In partida restanţă dintre Casa Centrală a Armatei şi Progresul Tg. Mureş, care a început eri pe terenurile colectivului Spartac Finanţe Bănci din Capitală, prima echipă conduce cu scorul de 4-0.

In cursul matchurilor disputate eri, merită să subliniem comportarea jucătoarei Lia Doboşiu (C.C.A.), care s'a arătat în vizibil progres, reuşind să întreacă pe experimentata jucătoare Urzică (Progresul Tg. Mureş). Reprezentanta Casei Centrale a Armatei a dovedit multă siguranţă şi regularitate în lovituri, câştigând puncte preţioase datorită mai ales unui joc cu lovituri plasate şi numeroase stopuri.

Intâlnind pe G. Cobzuc (C.C.A.), tânărul Marcel Baia (Progresul Tg. Mureş) a practicat un joc frumos, cu lovituri puternice, remarcându-se printr'un voleu foarte sigur şi spectaculos.

Rezultate tehnice: Marin Viziru (C.C.A.) — Ion Dancea (Progresul Tg. Mureş) 6-3, 6-1, 6-2; G. Cobzuc — M. Baia 6-2, 6-3, 6-2; Irina Todorovschi Ponova (C.C.A.) — Carolina Siegler (Progresul Tg. Mureş) 6-4, 6-1.

Jocurile continuă astăzi pe aceleaşi terenuri, cu începere dela orele 9 şi 16.

CAMPIONATUL REPUBLICAN DE POPICE PE ECHIPE

Peste 10 echipe sunt angrenate în raionul Bacău în întrecerile turului campionatului republican de popice. Comisia locală s'a preocupat din vreme de asigurarea celor mai bune condiţii necesare desfăşurării întrecerilor. Majoritatea partidelor s'au disputat la un ridicat nivel tehnic.

Pentru etapa III-a s'au calificat următoarele echipe: Şantierul 12 Bacău, Flamura Roşie Partizanul, Constructorul Bacău, Avântul Steaua Roşie şi Spartac Bacău.

Trebue evidenţiată frumoasa comportare pe care au dovedit-o dealungul întrecerilor echipele Şantierul 12, Avântul Steaua Roşie şi Spartac, care dealtfel se află pe primele locuri din clasament.

C. FLORICA, corespondent

★

Sportul popicelor a luat o mare răspândire în oraşul Câmpina. Astfel, nu de mult, cei care au îndrăgit acest sport şi-au amenajat prin muncă obştească o frumoasă arenă de popice care găzduieşte în momentul de faţă concursurile din cadrul campionatului republican pe echipe.

Dintre echipele participante o frumoasă impresie au lăsat formaţiile Flacăra Rafinăria 4 şi Voinţa Câmpina.

ION CĂTANOIU, corespondent

★

Pe arenele colectivelor Progresul şi Locomotiva din Tr. Severin, 7 echipe din localitate îşi dispută întâietatea în cadrul concursurilor campionatului republican de popice.

In primul tur, cele mai frumoase partide le-au furnizat întrecerile dintre echipele Progresul Sfatul Popular — Progresul Sanitar, Locomotiva — Spartac şi Metalul — Dinamo, ultimele echipe ieşind învingătoare.

VICTOR KRASKNER, corespondent

★

De curând, în oraşul Arad s'au încheiat întrecerile turului campionatului republican de popice pe echipe. După aproape două luni de întreceri dârze şi însufleţite, în clasament la băeţi conduce Fl. Roşie Teba, iar la fete pe primul loc se află Fl. Roşie U.T.A.

FEKETE KAROL, corespondent

Rezultatele concursului motociclist dela Mediaş

MEDIAS (prin telefon). — Duminică a avut loc în localitate o mare întrecere motociclistă de viteză pe circuit la care au luat parte 130 de concurenţi reprezentând mai multe centre sportive din ţară. Probele din cadrul concursului au fost urmărite de peste 25.000 spectatori.

Iată rezultatele înregistrate:

100 cmc: 1) T. Popa (Dinamo Buc.); 2) I. Popa (Dinamo Buc.); 3. P. Pascotă (Loc. Timişoara); *125 cmc:* 1) C. Nedelcu (Dinamo Buc.); 2) I. Fogaraşi (Avântul Tg. Mureş); 3) I.Pascotă (Loc Timişoara); *250 cmc:* 1) I. Hatzak (Flacăra Mediaş); 2) Traian Matei (Dinamo Buc.); 3) C. Nedelcu (Dinamo Buc.); *350 cmc I. J.:* 1) G. Sigmund (Loc. Buc.); 2) P. Gheorghiu (Metalul Buc.); 3) M. Pop (Dinamo Buc.); *500 cmc:* 1) N. Buescu (Loc. Buc.); 2) N. Cornescu (Dinamo Buc); 3) D. Staia (Metalul Buc.); *350 cmc.:* 1) V. Szabo (Dinamo Buc.); 2) Traian Matei (Dinamo Buc.), 3) Ilie Pascotă (Loc. Timişcara), *750 cmc. cardan:* 1) C. Dumitriu (Voinţa Buc.); 2) C. Ticuşan (Voinţa Oraşul Stalin); 3) T. Enache (Voinţa Oraşul Stalin); *750 cmc. lanţ:* 1) D. Staia (Metalul Buc.); 2) I. Olaru (Dinamo Buc.); 3) M. Cernescu (Dinamo Buc.); *ataş 500 cmc:* 1) I. Ionescu + C. Grigorescu (Dinamo Buc.); 2) W.Ducean + Rotenstrauch (Voinţa Sibiu); 3) St. Ghielea + E. Grozinauer (Voinţa Oraşul Stalin); *ataş 750 cmc:* 1) H. Schneider + A. Schneider (Dinamo); 2) St. Sandi + P. Enescu (Dinamo Buc.).

BIRO CAROL

Rezultate din cadrul celei de a II-a etape a campionatelor universitare

In cadrul celei de a doua etape a campionatelor universitare au luat sfârşit la Bucureşti campionatele de baschet, volei, tenis de masă şi tir. Iată rezultatele tehnice:

Volei-feminin: Agronomia — Universitatea 3-0; I.C.F. — Agronomia 3-0; *masculin:* I.G.C. — I.E.I.L. 3-1; Politehnica — I.C.F. 3-2; Politehnica — I.G.C. 3-0.

Baschet-masculin: Institutul de Artă Cinematografică — Politehnica 40-36; Institutul de Artă Cinematografică — I.C.F. 46-43; *feminin:* Universitatea — Institutul Alimentar 28-15; I.C.F. — Universitatea 81-29.

Tenis de masă: simplu fete: Aida Silberman (I.C.F.) — Pascău (Agronomia) 3-0; Luiza Stănescu (Construcţii) — Toff (Politehnica) 0-3; Silberman — Toff 3-0; *Simplu bărbaţi:* Teodor Bunea (Politehnica) — Schuster (I.C.F.) 3-2; Neurohr (I.C.F.) — Dima (Construcţii) 3-1; Bunea — Neurohr 3-0. *Dublu mixt:* Silberman, Muji (I.C.F.) — Toff, Bunea (Politehnica) 0-3.

Tir: la proba de armă sport 20 focuri, poziţia culcat nerezemat, studenta Sabina Pârlogea (Universitatea) a ocupat primul loc, totalizând 171 pct. La băeţi, la proba de 3x10 armă sport pe primul loc s'a clasat Petre Atanasiu (Universitatea) totalizând 257 pct.

SPORT LA ZI

● TENIS DE MASA. — In cadrul manifestaţiilor sportive organizate de colectivul Rezervele de Muncă Metal nr. 4 din Capitală, în cinstea Festivalului Mondial al Tineretului şi Studenţilor pentru Pace şi Prietenie va avea loc astăzi după amiază o întâlnire între reprezentativele colectivelor Metalul Semănătoarea şi Rezervele de Muncă Metal nr. 4. Intâlnirea va începe la ora 16 în sala de festivităţi a Uzinelor Semănătoarea şi va fi precedată de o demonstraţie făcută de câţiva dintre jucătorii fruntaşi de tenis de masă din Capitală, printre care Paul Pesch, Nagler, Tulcea şi alţii.

● CICLISM. — Faza raională a campionatului republican de semifond pe şosea, disputată Duminică la Câmpulung Moldovenesc, a reunit la start 14 alergători. Cursa a fost deosebit de disputată, datorită participării cicliştilor dela Casa Armatei C. Lung. Primul sosit a fost Şt. Bălănescu (C.A. Câmpulung) care a devenit astfel campion raional.

— Duminică se va alerga în Capitală o cursă rezervată alergătorilor pe biciclete semi-curse şi oraş pe distanţa de 50 km. şi, respectiv, 30 km. Plecarea în această cursă se va da din Piaţa Belu, la ora 9 dimineaţa.

● SPORTURI NAUTICE. — Duminică 17 Mai ora 10, se va desfăşura o competiţie organizată de comisia locală de sporturi nautice, dotată cu *„Cupa Primăverii"*. Competiţia va cuprinde probe de caiac şi canoe rezervate seniorilor.

Iată ordinea probelor: băeţi: caiac 1, 2, 4; fete: caiac 1, 2; băeţi: canoe: 1, 2, 10.

● RUGBI. — După nouă etape, clasamentul campionatului republican arată astfel:

SERIA I

1. Dinamo Buc.	8	8	0	0	147:	9 24
2. Ştiinţa Buc.	6	5	0	1	44:	14 16
3. Ştiinţa Cluj	7	4	0	3	79:	32 15
4. Locomotiva Cluj	7	2	3	2	26:	54 14
5. Locomotiva PTT	8	1	3	4	34:	80 13
6. Şantierul Oraşul Stalin	6	1	2	3	11:	41 10
7. Fl. Târnăveni	8	0	0	8	8:	119 7

SERIA II

1. C.C.A.	8	7	1	0	147:	9 23
2. Metalul Buc.	8	4	3	1	61:	15 19
3. Spartac	7	4	1	2	54:	31 16
4. Ştiinţa Tim.	8	3	1	4	32:	40 15
5. Ştiinţa Petroşani	7	3	1	3	15:	58 14
6. Loc. Timişoara	8	1	2	5	6:	110 12
7. Sibiu	8	0	1	7	11:	164 8

SERIA III

1. Loc. Griv. Roşie	9	8	1	0	239:	23 26
2. Constr. Buc.	9	7	1	1	130:	17 24
3. Dinamo 9	9	6	1	2	90:	20 22
4. Progresul Buc.	9	4	2	3	66:	57 19
5. Şoimii Tecuci	9	3	2	4	39:	81 17
6. Ştiinţa Iaşi	9	1	2	6	17:	110 13
7. Ştiinţa Galaţi	9	1	2	6	23:	163 13
8. Locom. Buzău	9	0	1	8	3:	136 8

In Bucureşti se vor desfăşura Duminică 17 Mai următoarele matchuri: Stadionul Tineretului ora 10,30: Constructorul Buc. — Ştiinţa Iaşi; teren Spartac ora 15.30: Locom. P.T.T. — Flacăra Târnăveni, ora 17: Spartac — Locomotiva Timişoara.

In ţară se vor desfăşura următoarele matchuri: Oraşul Stalin: Şantierul — Locom. Cluj, Cluj; Ştiinţa Cluj — Ştiinţa Buc.; Sibiu: Sibiu — Metalul Buc.; Timişoara: Ştiinţa Timişoara — Ştiinţa Petroşani; Tecuci: Şoimii Tecuci — Dinamo 9; Galaţi: Ştiinţa Galaţi — Progresul Bucureşti.

● FOTBAL. — Sâmbătă se dispută în Capitală, în cadrul Diviziei B, două jocuri programate astfel: pe Stadionul Dinamo: *ora 15,30:* Metalul Bucureşti — Metalul Câmpina şi *ora 17,15:* Spartac Finanţe Bănci — Metalul Brăila.

● ALPINISM. — Secţia de turism şi alpinism a asociaţiei Ştiinţa a organizat Duminică o tură de popularizare în Bucegi. Un colectiv format din 17 tineri a fost condus în Valea Gălbenele până în strunga cu acelaş nume. Cu acest prilej au fost date explicaţii asupra diverselor trasee alpine din regiune.

Această acţiune constitue o primă eşire dintr'o serie de astfel de ture de popularizare.

● ATLETISM. — In cadrul unui concurs desfăşurat Duminică la Arad, pe stadionul Flamura Roşie U.T.A., săritorii în înălţime din localitate au realizat o serie de performanţe remarcabile. Astfel, tânăra Eva Maier (Spartac) a sărit 1,44 m. în cadrul probei de junioare categ. I-a; Tiberiu Cociş (Spartac) a sărit 1,70 m. (juniori categ. II-a) iar Gavrilă Coltău (Ştiinţa) a realizat o performanţă excepţională sărind 1,82 m.